

## SPH, 7.a, 7.b, 7.c

Učenci, pozdravljeni.

Za nami je dober mesec pouka. Pri predmetu SPH, smo opravili nekaj praktičnih vaj. Pri delu ste zelo uživali. Zato si boste v tednu pred jesenskimi počitnicami, doma naredili okusen in zdrav zajtrk.



V zdravi prehrani se priporoča uživanje petih obrokov dnevno. Med njimi je zajtrk najpomembnejši obrok.

Zelo pomembno je začeti dan z zajtrkom, kajti telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi. Redno uživanje zajtrka ima pozitiven učinek na zdravje. Zajtrk pozitivno vpliva na vaše učenje. Zaužijemo ga zjutraj, ko se zbudimo naspani. Zapomnite si, da telo potrebuje energijo še predno začnete z delom oziroma učenjem.

### Kakšen naj bi bil zajtrk?

Izberite zdrave, polnovredne sestavine (polnozrnat kruh, kaše....). Zajtrk naj vsebuje tudi kakovostne beljakovine (jajca, mleko). Seveda ne pozabimo na zelenjavo ali sadje. Izogibajte se žitom za zajtrk z veliko dodanega sladkorja, maščob ali soli. Spomnite se prehranskega semaforja. Sami si lahko v naprej pripravite okusne mešanice – umešate ovsene kosmiče, suho sadje in oreščke.

### Nekaj primerov zdravega zajtrka:

- Kaša iz svežega sadja, ovsenih kosmičev in navadnega jogurta
- Polnozrnat kruh, sir, paradižnik in kozarec mleka.
- Vmešana jajca z bučkami, ajdov kruh z orehi, kos sadja.
- Polenta z mlekom in suhim sadjem.

### Primeri manj zdravih zajtrkov:

- Kruh in čokoladni namaz
- Žita (kosmiči) za zajtrk z veliko dodanega sladkorja
- hrenovke



Tako, nekaj teoretičnega dela ste prebrali, sedaj pa veselo na delo.

Pripravite si okusen zajtrk po vašem izboru.

Če boš potreboval/a pomoč, naj ti pomagajo družinski člani.

Recepte lahko poiščeš v kuharskih knjigah, na spletu .....

Pri svojem delu bodi kreativen/a.

Ne pozabi!

Na koncu pomiješ posodo in očistiš delavno površino.

Pa dober tek!

Želim vam lep teden in ostanite zdravi.

Irena Gale

